

ȘTIRI (STIRI) OPINII (OPINII) MAREA RESETARE (COVID-ERA-COVID-SI-MAREA-RESETARE-THE-GREAT-RESET) COVID (COVID) UCRAINA (UCRAINA) EXTERNE (EXTERNE) CULTURĂ (CULTURA)

ECONOMIE (ECONOMIE)

EVENIMENT (STIRI-MASS-MEDIA) | POLITIC (STIRI-POLITIC) | DEZVĂLUIRI (STIRI-DEZVALUIRI) | SĂNĂTATE (STIRI-SANATATE) | EDUCAȚIE (STIRI-EDUCATIE) | SOCIAL (STIRI-SOCIAL) | JUSTITIE ARMATĂ SERVICII (STIRI-JUSTITIE) | LOCALE (STIRI-LOCALE) | BASARABIA (STIRI-BASARABIA) | BUCOVINA (STIRI-BUCOVINA) | ROMÂNII ÎN LUME (STIRI-DIASPORA) | FOTO (FOTOGRAFIA-ZILEI) | UTILE (STIRI-UTILE) | SPORT (SPORT)

Mănâncă fructe și legume de cel puțin 5 culori în fiecare zi! - Beneficiile fructelor și legumelor în funcție de culorile lor

DE IRINA BAZON (AUTORI/IRINA-BAZON-175) / ȘTIRI, SĂNĂTATE / Publicat: Vineri, 18 august 2023, 19:45 / 1 comentarii



Mănâncă fructe și legume
din cel puțin **5 culori**,
în fiecare zi!

(images/articole/183834.jpg)

ARTICOLE RELAȚIONATE



Usturoiul - aliment medicinal în prevenirea și tratarea bolilor cardiovasculare, cancerului, trombozei și altor afecțiuni - Șapte beneficii pentru sănătate (stiri-sanatate/Usturoiul-aliment-medicinal-in-prevenirea-si-tratarea-bolilor-cardiovasculare-cancerului-trombozei-si-altor-afectiuni-Sapte-beneficii-pentru-sanatate-182388)



Beneficiile postului: cum poate ajuta în leziunile cauzate de proteina Spike în combaterea bolii Alzheimer și a

ActiveNews se confruntă cu cenzura pe rețele sociale și pe internet. Intrați direct pe site pentru a ne citi și abonați-vă la [buletinul nostru gratuit](#) (/inregistrare-newsletter). Dacă doriți să ne sprijiniți, [orice DONAȚIE este binevenită](#) (/sustineactivenews). Doamne, ajută!

🔊 **ascultă articolul**

Pentru a mânca sănătos și a fi sănătoși, nu trebuie să ne uităm doar la E-urile de pe etichetă, ci și la... culorile alimentelor, scrie pagina de Facebook a [Clinicii ImunoMedica](#) (<http://www.facebook.com/ClinicalImunoMedica/posts/pfbid02uBdkM2ww4xxLZ7VcXLJ8bHYwdnGP6U84cF4yQibVKGKaGUqXqVsipeCvNRVUSJBTI>), subliniind că este important ca în fiecare zi să consumăm cel puțin două fructe și trei legume, în culori diferite.

Spre exemplu, licopenul, antioxidantul care dă o culoare roșie intensă fructelor și legumelor, este considerat un super-erou al nutrițienților. **Fructele și legumele roșii** sunt, deci, foarte utile în menținerea sănătății vasculare, a acuității vizuale, în întârzierea procesului de îmbătrânire și în lupta împotriva cancerului. De asemenea, ele au multă vitamina C, cresc tonusul muscular, ajută inima și creierul, sunt eficiente în tratarea depresiei și a bolilor cardiovasculare.

Zilnic, aveți nevoie de aprox. 175g de alimente de culoare roșie, precum: roșii, pepene verde, ardei gras, căpșune, zmeură, cireșe, guava, grapefruit, sfeclă roșie.

Fructele și legumele galbene și portocalii sunt foarte bune pentru tratarea bolilor gastro-intestinale. Au mulți antioxidanți (carotenoide); conțin fosfați, potasiu și calciu; ne fac mai creativi și mai sociabili; repară celulele deteriorate.

Zilnic, aveți nevoie de aprox. 175g de alimente de culoare galbenă/ portocalie, precum: citrice, pere galbene, porumb, cartofi dulci, morcovi, pepene galben, ananas, banane, struguri albi, ardei galben, piersici, caise...

[cancerului – studii \(stiri-sanatate/Beneficiile-postului-cum-poate-ajuta-in-leziunile-cauzate-de-proteina-Spike-in-combaterea-bolii-Alzheimer-si-a-cancerului-%E2%80%93studii-182615\)](#)

Fructele și legumele maro/albe sunt indicate persoanelor care suferă de boli de ochi, deficiențe de auz, probleme ale pielii și plămânilor. De asemenea, ele ajută la scăderea colesterolului și controlează glanda tiroidă. Cele albe, cum ar fi ceapa sau usturoiul, s-au dovedit a fi eficiente în combaterea virozelor și răcelilor.

Zilnic, aveți nevoie de aprox. 175g de alimente din gama alb/maro, precum: ciuperci, cartofi, ceapă, usturoi, orez, orez brun, hrișcă, mere, pere, năut, conopidă, cacao...

Dacă vreți să vă ajutați celulele creierului, atunci aveți nevoie de antocianină, care se găsește în **fructe și legume albastre și violet**. De asemenea, ele mențin sănătatea tractului urinar, reglează tensiunea arterială, reduc riscul de a face cancer, cresc capacitatea de memorie.

Zilnic, aveți nevoie de aprox. 175g de alimente din gama albastru/violet, precum: coacăze, afine, mure, afine, aronia, struguri negri, prune, varză roșie, vinete, ridiche, ceapă roșie...

Pentru întărirea imunității, a oaselor și a dinților, plus funcționarea normală a stomacului și a intestinelor, aveți nevoie de **fructe și legume verzi** (în cantități cât mai mari), pentru că acestea au clorofilă. Ele sunt bogate în vitamine, acid folic, fibre și minerale; alungă stresul; ajută inima; detoxifică organismul; îmbunătățesc digestia.

Zilnic, aveți nevoie de aprox. 175g de alimente de culoare verde, precum: pătrunjel, mărar, leuștean, spanac, varză, brocoli, ceapă verde, mere verzi, kiwi, agrișe verzi, castraveți, mazăre verde, fasole verde, alge marine, avocado, ceai verde...

Vă dorim zile... colorate!

Pentru că suntem cenzurați pe **Facebook** (<https://www.facebook.com/activenewsro>), ne puteți găsi și pe **Telegram** (<https://t.me/activenewsro>) și **GoogleNews** (<https://news.google.com/publications/CAAqKAgKliJDQkiTRXdnTWFnOEtEV0ZqZEdsMlpXNWxkM011Y204b0FBUE?hl=ro&gl=RO&ceid=RO%3Aro>).

Susține ActiveNews

PARTICIPĂ PRIN SPRIJINIREA NOASTRĂ LA LUPTA PENTRU ADEVĂR!

DONEAZĂ ACUM (/SUSTINEACTIVENEWS)

căci mâine nu se știe ce ne mai așteaptă.

PENTRU ȘTIRI NECENZURATE ABONEAZĂ-TE ACUM!

Adresa de e-mail

ÎNREGISTRARE

Este gratis și poți anula oricând abonarea.

PE ACELAȘI SUBIECT



(opinii/EXCLUSIV-ActiveNews-CE-SE-AFLA-IN-APA-DE-PLOAIE-PERICOLUL-DIN-AER.-Dr.-Geanina-Hagima-Apel-catre-cercetatorii-romani-dar-si-catre-patriotii-din-structurile-de-aparare-si-informatii.-FOTO-prin-microscopie-electronica-si-VIDEO-183736)



(stiri-sanatate/Doi-medici-vaccinisti-de-60-de-ani-din-lasi-sot-si-sotie-au-murit-la-o-luna-distanta-unul-de-celalalt.-Dr-Eugen-Popescu-a-fost-directorul-adjunct-al-DSP-lasi-si-dr-Dana-Popescu-una-dintre-vocile-limpezi-in-haosul-provocat-de-campaniile-anti-vaccina-183725)



(stiri/RAFILA-fiu-de-TORTIONAR-bolsevic-criminal-nascut-in-URSS-la-fel-ca-Tismaneanu-si-Roman.-A-executat-27-de-tarani-VIDEO-Memorialul-Durerii-163180)



(stiri-sanatate/180-de-medici-canadieni-vaccinati-complet-anti-COVID-19-au-murit-subit-de-la-lansarea-vaccinurilor-ARNm-experimentale-183749)

(stiri/Jurnalistul-vedetelor-Gelu-Chelu-mort-la-48-de-ani-Cine-se-trezește-de-dimineata-face-al-3-lea-vaccin-Moderna-183713)

(opinii/Unora-le-ar-placea-sa-nu-mai-scriem-despre-mortile-subite-183720)

COMENTARIU (1)

Autentifică-te sau înregistrează-te (înregistrare) pentru a trimite comentarii.

PATRIOT ROMAN
18.08.2023 21:12

Omul ca sa fie sanatos trebuie sa mince cel putin o masa cu legume proaspete zilnic! Proportia alimente acid /alcaline trebuie sa fie de 20/80%.Prunele sint acide si proaspete si uscate.Rosia este fruct si nu leguma, dovleci cei de copt sint legume.Citricile sint acide dar luate in corp devin alcaline,si nu trebuie consumate seara caci seara sint acide pt.corp.Fasolea verde,fidelutza este alcalina,cea uscata este acida, la fel ca lintea.Laptele crud de vaca si capra este alcalin,si cel uman pt.bebelusi este tot alcalin,ca si iaurtul ca si zerul! Bamele sint alcaline,cartofii,broccoli,varza,conopida,ardeiul clopot-gras,piersicile,bananele,portocalele,rosiile,ciupercile,varza,prazul,usturoiul,ceapa si verde si uscata.Ulei de fl.soarelui de la tarani extravirgin,ulei de masline extravirgin sint bune pt.ficat,elasticizarea intestinelor si antioxidant.Nimic prajit!, la abur este cel mai bun,sau gratar..Cerealele sint acide.Meiul este consierat neutru.

Autentifică-te sau înregistrează-te (înregistrare) pentru a trimite comentarii.

RECOMANDĂRILE NOASTRE

(cultura-biserica-ortodoxa/Iulian-Capsali-transmite-AJUTOR-PENTRU-ALEXANDRU-fiul-Parintelui-Ioan-SOLEA-183831)

(opinii/In-America-a-inviat-Stalin-183823)

(stiri/RAFILA-fiu-de-TORTIONAR-bolsevic-criminal-nascut-in-URSS-la-fel-ca-Tismaneanu-si-Roman.-A-executat-27-de-tarani-VIDEO-Memorialul-Durerii-163180)

(opinii/Marea-Resetare-De-la-Vaccinarea-COVID-la-Prietenia-cu-Demonii-183806)

Secțiuni: [PRIMA PAGINĂ \(.\)](#) [SĂNĂTATE \(ȘTIRI-SANATATE\)](#) [ȘTIRI \(ȘTIRI\)](#)

Subiecte: [BENEFICIILE CONSUMULUI DE FRUCTE ȘI LEGUME \(SUBIECTE/BENEFICIILE-CONSUMULUI-DE-FRUCTE-SI-LEGUME-11543\)](#) [FRUCTE ȘI LEGUME \(SUBIECTE/FRUCTE-SI-LEGUME-11541\)](#) [FRUCTE ȘI LEGUME SĂNĂTOASE \(SUBIECTE/FRUCTE-SI-LEGUME-SANATOASE-11542\)](#)

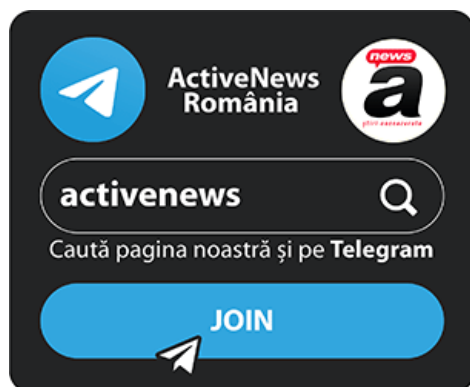
Organizații: [IMUNOMEDICA \(ORGANIZATII/IMUNOMEDICA-4234\)](#)

Tip conținut: [ȘTIRI \(TIP-CONTINUT/ȘTIRI-1\)](#)

TOP 5 AUTORI

([autori/Victor-Roncea-346](#)) ([autori/Andrei-Nicolae-170](#)) ([autori/Cronicar-623](#)) ([autori/Irina-Bazon-175](#))

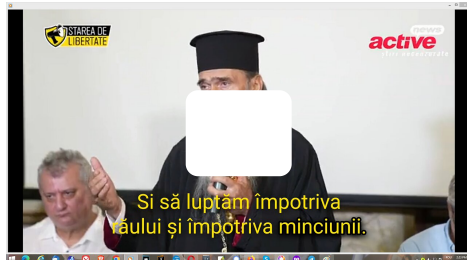
([autori/Stefan-Constantinescu-520](#))



(<https://t.me/activenewsro>)

VIDEONWS

IPS Teodosie despre "Marea Resetare" și "Marea Vaccinare":



Violențe nejustificate ale Jandarmeriei la adresa lui Luis Bratu de la Legitimă Apărare și a manifestațiilor de la Ministerul Sănătății, inclusiv femei bătrâne:



Forțele de represiune în acțiune!
Legitima Aparare was live

Facebook Watch

ULTIMAORĂ

21:30	(stiri-sanatate/Cuvantul-doamnei-Dr.-Oana-Mihaela-Secara-la-dezbateri-online-de-la-Ministerul-Sanatatiei-privind-Strategia-nationala-de-vaccinare-183838)
21:23	(externe/Un-om-de-stiinta-avertizeaza-ca-Inteligena-Artificiala-ar-putea-provoca-razboi-nuclear-focare-virale-si-chiar-disparitia-speciei-umane-183837)
20:30	(stiri/Pr.-Bogdan-Florin-Vlaicu-Emisiune-IN-DIRECT-AICI-de-la-orele-21.30-despre-Romanii-vs-Marea-Resetare-cu-Marina-Ioana-Alexandru-Tatiana-Petrache-Pombiliu-Diolan-si-Victor- (stiri-educatie/Razvan-Constantinescu-SCOLI-SUB-VREMURI-183835)
20:25	
19:45	(stiri-sanatate/Mananca-fructe-si-legume-de-cel-putin-5-culori-in-fiecare-zi-Beneficiile-fructelor-si-leumelor-in-functie-de-culorile-lor-183834)
19:29	(stiri/Luis-Bratu-de-la-Legitima-Aparare-a-fost-lovit-cu-brutalitate-de-jandarmi-la-Ministerul-Sanatatiei-dupa-tactica-de-la-Baile-Tusnad-Bate-pastorul-si-se-vor-risoi-turmele.-Militantul- (covid-era-covid-si-marea-resetare-the-great-reset/IPS-Teodosie-despre-Marea-Resetare-si-Marea-Vaccinare-NU-Nu-ma-vaccinez.-Pentru-ca-nu-stiu-cu-ce-ma-vaccinez.-Si-de-ce-sa-ma- (stiri-dezvaluiri/TORTIONARUL-OMS-baga-la-apa-BOR.-Ministrul-Rafila-a-mintit-ca-are-un-Protocol-cu-Patriarhul-Daniel-pentru-promovarea-Strategiei-nationale-de-vaccinare-prin- (cultura-biserica-ortodoxa/Iulian-Capsali-transmite-AJUTOR-PENTRU-ALEXANDRU-fiul-Parintelui-Ioan-SOLEA-183831)
18:30	(stiri-sanatate/Fenomenul-%E2%80%9Eshedding-Nou-studiu-despre-anticorpii-rezultati-din-vaccinarea-anti-COVID-indica-possibilitatea-transmiterii-prin-aerosoli-a-proteinei-Spike-ARNm- (externe/De-ce-innebunesc-Copiii-americanilor-183830)
18:20	
18:00	(stiri-justitie/A-cui-era-MINA-de-la-COSTINESTI-ROG-raspuns-rapid-183827)
17:40	
16:20	
15:27	(stiri/Gabriel-Posirca-de-la-TVR-Timisoara-a-murit-la-54-de-ani-de-o-boala-nemiloasa-.Dr.-Gabriel-Filimon-din-Constanta-a-trecut-prematur-in-nefiinta-183824)
14:31	(opinii/In-America-a-inviat-Stalin-183823)
13:34	(stiri/Dezbateri-cu-scaune-goale-de-la-Ministerul-Sanatatiei-Doi-participanti-isi-spun-cuvantul.-Stoian-George-Daniel-L-am-felicitat-pe-ministrul-Rafila-pentru-ca-reuseste-sa-



(<https://uzp.org.ro/>)

CELE MAI POPULARE

CELE MAI CITITE

CELE MAI COMENTATE

- 1** [RAFILA, fiu de TORTIONAR bolșevic criminal născut în URSS, la fel ca](#)
- 2** ["Căinele Patriarhului", Vasile Bănescu, îi mușcă de fund pe protestatarii de la](#)
- 3** [În America a înviat Stalin \(opinii/In-America-a-inviat-Stalin-183823\)](#)
- 4** [TORTIONARUL OMS bagă la apă BOR. Ministrul Rafila a mințit că are un](#)
- 5** ["Dezbateri" cu scaune goale de la Ministerul Sănătății: Doi participanți își](#)
- 6** [Marea Resetare: De la Vaccinarea COVID la Prietenia cu Demonii](#)

- 7 [Protos. Dr. Sofian Costea: Orice intenție de instaurare a dictaturii medicale, atât](#)
- 8 [EXCLUSIV ActiveNews: CE SE AFLĂ ÎN APA DE PLOAIE? PERICOLUL DIN](#)
- 9 [TRANSMISIE ÎN DIRECT: Atmosferă încinsă la protestul contra vaccinării](#)
- 10 [De ce vrea Klaus Schwab să Vaccineze întreaga Omenire? \(opinii/De-ce-vrea-](#)

OPINII



de Cronicar

Document destinat Dezbaterei publice în sistem videoconferință cu tema: "HG privind aprobarea STRATEGIEI NAȚIONALE DE VACCINARE PENTRU ROMÂNIA pentru perioada 2023-2030" -din data de 17 august 2023

([stiri-sanatate/Cuvantul-doamnei-Dr.-Oana-Mihaela-Secara-la-dezbaterea-online-de-la-Ministerul-Sanatatiei-privind-Strategia-nationala-de-vaccinare-183838](#)).



de Dr. Răzvan Constantinescu

M-am născut într-o casă plină de cărți. Un apartament la ultimul etaj, era saună vara, dar părea o sală a oglinzilor, căci orice petec de perete era acoperit cu rafturi pentru cărți. Izolația era așadar termică și culturală.

([stiri-educatie/Razvan-Constantinescu-SCOLI-SUB-VREMURI-183835](#))



Victor VIDEO

Roncea

de Victor Roncea

În realitate, documentul invocat abuziv de Rafila, semnat în 25 octombrie 2022, între el și Patriarhul Daniel, este un „Protocol privind desfășurarea activităților de asistență religioasă creștin-ortodoxă în unitățile sanitare subordonate Ministerului Sănătății”

([stiri-dezvaluiri/TORTIONARUL-OMS-baga-la-apa-BOR.-Ministrul-Rafila-a-mintit-ca-are-un-Protocol-cu-Patriarhul-Daniel-pentru-promovarea-Strategiei-nationale-de-vaccinare-prin-preoti-si-biserici.-Proiectul-MS-prevede-tehnici-de-inginerie-sociala-pentru-obiectivul-95-183828](#)).



Iulian APEL UMANITAR

Capsali

de Iulian Capsali

Binecuvântarea Domnului peste voi toți, cu al Său har și cu a Sa iubire de oameni! - Sunt părintele Ioan ȘOLEA și împreună cu preoteasa Anda Beatrice avem doi copii, Alexandru și Sofia.

([cultura-biserica-ortodoxa/Iulian-Capsali-transmite-AJUTOR-PENTRU-ALEXANDRU-fiul-Parintelui-Ioan-SOLEA-183831](#)).



Adrian

Pătrușcă

de Adrian Pătrușcă

Pe 6 ianuarie 2021, în Statele Unite a avut loc o lovitură de stat. Nu pentru a schimba guvernul – acest lucru se produsese deja prin fraudarea grosolană a alegerilor, în noiembrie 2020 – ci pentru a instaura Dictatura.

([opinii/In-America-a-inviat-Stalin-183823](#)).



Pr.

Protos. Dr.

Sofian

Costea

de Pr. Protos. Dr. Sofian Costea

De aceea, este de-a dreptul inacceptabil și de neconceput ca, în urma constatării tuturor abuzurilor înfăptuite, să mai vedem și astăzi diverse persoane publice și diferite personaje politice, care să propună, în continuare tratamente medicale obligatorii sau care să vorbească despre vaccinare forțată.

([opinii/Protos.-Dr.-Sofian-Costea-Orice-intentie-de-instaurare-a-dictaturii-medicale-atat-prin-instituirea-vaccinarii-fortate-cat-si-prin-obligarea-la-alte-tratamente-este-inadmisibila-si-trebuie-respinsa-cu-maxima-fermitate-183818](#))



Alesandru INFO-PAMFLET

Anghel

de Alesandru Anghel

Într-o postare răsuflată de pe Facebook, reluată în buclă de site-urile securiste, fostul purtător de cuvânt al Patriarhiei Române a regurgitat din otrava serului cu care s-a „împărtășit” la intrarea între coloanele „Bisericii” Pfizer:

(stiri-justitie/Cainele-Patriarhului-Vasile-Banescu-ii-musca-de-fund-pe-protestatarii-de-la-Ministerul-Sanatatiei-si-pe-organizatorii-conferintelor-despre-Marea-Resetare.-INFO-PAMFLET-183817)



Mara

Nicolescu

de Mara Nicolescu

Tot proiectul Strategiei Naționale de Vaccinare se bazează pe introducerea forțată și neconstituțională a conceptului de "sănătate colectivă" prin trimiterea la "dreptul la ocrotirea sănătății individuale și colective".

(opinii/Mara-Nicolescu-punct-de-vedere-la-%E2%80%99Edezbateri-online-de-la-Ministerul-Sanatatiei-pe-tema-Strategiei-nationale-de-vaccinare-Nu-exista-in-Constitutie-scris-nicaieri-despre-dreptul-la-ocrotirea-sanatatiei-individuale-si-colective-183815)

ÎN CENTRUL ATENȚIEI

MOARTE SUBITĂ

948 de articole

(in-centrul-atentiei/moarte-subita-7655)

ULTIMELE COMENTARII

Christinne Radu: Fiti atenti! <https://jurnalul.ro/special-jurnalul/anchete/sri-acces-contracte-come...> ...

(@ Luis Bratu de la Legitimă Apărare a fost lovit cu brutalitate de jandarmi la Ministerul Sănătății după tactica de la Băile Tușnad: Bate păstorul și se vor risipi turmele. Militantul pentru Libertate promite că nu se va lăsa. FOTO / VIDEO / ACTUALIZARE)

(stiri/Luis-Bratu-de-la-Legitima-Aparare-a-fost-lovit-cu-brutalitate-de-jandarmi-la-Ministerul-Sanatatiei-dupa-tactica-de-la-Baile-Tusnad-Bate-pastorul-si-se-vor-risipi-turmele.-Militantul-pentru-Libertate-promite-ca-nu-se-va-lasa.-FOTO-VIDEO-ACTUALIZARE-183833#comentariu-256341)

Christinne Radu: I-auziti aici ce minte madam, ca doar n-o fi nebuna sa spuna adevarul! <https://www...> ...

(@ Fenomenul „shedding”: Nou studiu despre anticorpii rezultați din vaccinarea anti-COVID indică posibilitatea transmiterii prin aerosoli a proteinei Spike ARNm și a nanoparticulelor lipidice periculoase – referiri și la alte studii)

(stiri-sanatate/Fenomenul-%E2%80%99Eshedding-Nou-studiu-despre-anticorpii-rezultati-din-vaccinarea-anti-COVID-indica-posibilitatea-transmiterii-prin-aerosoli-a-proteinei-Spike-ARNm-si-a-nanoparticulelor-lipidice-periculoase-%E2%80%93-referiri-si-la-alte-studii-183829#comentariu-256340)

INJECTIA FINALA: Rafila trebuie văzut și tratat ca unul dintre cei mai periculoși dușmani ai Românilor... ...

(@ TORTIONARUL OMS bagă la apă BOR. Ministrul Rafila a mințit că are un Protocol cu Patriarhul Daniel pentru promovarea "Strategiei naționale de vaccinare" prin preoți și biserici. Proiectul MS prevede tehnici de inginerie socială pentru "obiectivul 95%")

(stiri-dezvaluiri/TORTIONARUL-OMS-baga-la-apa-BOR.-Ministrul-Rafila-a-mintit-ca-are-un-Protocol-cu-Patriarhul-Daniel-pentru-promovarea-Strategiei-nationale-de-vaccinare-prin-preoti-si-biserici.-Proiectul-MS-prevede-tehnici-de-inginerie-sociala-pentru-obiectivul-95-183828#comentariu-256338)

Patriot Roman: Omul ca sa fie sanatos trebuie sa mince cel putin o masa cu legume proaspete zilnic! Pr... ...

(@ Mănâncă fructe și legume de cel puțin 5 culori în fiecare zi! - Beneficiile fructelor și legumelor în funcție de culorile lor)

(stiri-sanatate/Mananca-fructe-si-legume-de-cel-putin-5-culori-in-fiecare-zi-Beneficiile-fructelor-si-legumelor-in-functie-de-culorile-lor-183834#comentariu-256337)

INJECTIA FINALA: Rafila trebuie văzut și tratat ca unul dintre cei mai periculoși dușmani ai Românilor... ...

(@ RAFILA, fiu de TORTIONAR bolșevic criminal născut în URSS, la fel ca Tismăneanu și Roman, "A executat 27 de țărani"! VIDEO Memorialul Durerii)

(stiri/RAFILA-fiu-de-TORTIONAR-bolsevic-criminal-nascut-in-URSS-la-fel-ca-Tismaneanu-si-Roman.-A-executat-27-de-tarani-VIDEO-Memorialul-Durerii-163180#comentariu-256336)

[Prima pagină \(prima-pagina\)](#) [Știri \(stiri\)](#) [Opinii \(opinii\)](#) [Marea Resetare \(covid-era-covid-si-marea-resetare-the-great-reset\)](#) [COVID \(covid\)](#) [Ucraina \(ucraina\)](#)

[Externe \(externe\)](#) [Cultură \(cultura\)](#) [Economie \(economie\)](#)

[Contact \(contact\)](#) [Despre noi \(despre-noi\)](#) [Redacția \(redactia\)](#) [Politica de cookie-uri \(cookie\)](#) [Publicitate \(publicitate-pe-active-news.ro\)](#)

[Politica de confidențialitate \(politica-de-confidentialitate\)](#) [Termeni și condiții \(termeni-si-conditii\)](#)

© Copyright 2023 ActiveNews.ro. Toate drepturile rezervate.
O creație Direct Design (<http://www.directdesign.ro>)